

1

## SAIA DA ZONA DE CONFORTO



*Você nunca saberá o que tem lá fora até que saia e a encontre por si mesmo.*

2

### "Empurre a si mesmo"

diz Jaymie Pizzaro, corredor.  
NUNCA DESISTA MESMO QUANDO AS COISAS FICAM DIFÍCEIS.

3

### FAÇA UMA LISTA

- até mesmo mentalmente - do que você realmente quer alcançar. Repasse a lista todas as manhãs para se motivar.

9



4

Pratique o equilíbrio entre vida e trabalho.  
Todos precisam de descanso.

5

Defina suas prioridades. Identifique o que precisa ser feito agora e o que pode esperar.

6

### S+ Seja positivo.

Duvidar do que você é capaz não **poderá** e **nem irá** te levar ao sucesso.

7

### A PRÁTICA LEVA À PERFEIÇÃO:

aperfeiçoe uma habilidade repetindo a várias vezes até acertar.

Invista

**10.000 HORAS**,  
como dito por Gladwell  
em seu livro "Fora de série".

8

### DÊ UM PASSO À FRENTE E TOME A INICIATIVA.

FAÇA AS COISAS ACONTECEREM PARA VOCÊ AO INVÉS DE ESPERAR QUE ESSAS COISAS ACONTEÇAM.



9

### "COLOQUE AS MÃOS NA MASSA",

diz Amanda Yu, dentista.



Se você tem um negócio, conheça-o de dentro para fora.

10

Exercício. Mantenha seu corpo saudável para evitar doenças e produtividade reduzida.

11

TENHA A MENTE ABERTA PARA NOVAS IDEIAS E OPINIÕES.



Texto por Adrianna Mejia  
Gráficos por Jessica Lazaro

12

### "Faça o que fala"

diz Donna e Diana Tan, proprietárias da Sariwon Barbeque.

### LIDERE PELO EXEMPLO.

13

Termine o que começou.  
Você se sentirá mais satisfeito.

14

"É um posto muito desafiador ser o presidente da PSE. Alguém com muitas responsabilidades e que precisa enfrentar os desafios", diz Hans Sicat, presidente da PSE. Aceite os desafios que surgem em seu caminho e enxergue os como oportunidades para melhorar.



15

Assuma a responsabilidade por suas ações.  
Se você cometer erros, aprenda com eles.

16

### NÃO TENHA MEDO DE PERGUNTAR.



Isso faz parte da sua experiência de aprendizagem.

17

### PROCURE SER O MELHOR EM TODOS OS MOMENTOS.

Não se contente com a mediocridade quando se tratar da sua entrega ou da sua performance.



18

### "TENHA HUMILDADE PARA ESCUTAR E APRENDER"

diz Sherika Tanmantiong, proprietária da Red Mango.

19

Respeite os outros, quer tenham autoridade ou não.  
Trate todos igualmente.

20

Não comprometa seus valores.  
Defenda suas crenças.

21

### Construa uma rede de contatos.

Conhecer mais pessoas irá te ajudar a longo prazo.



22

Seja confiante e orgulhoso do que você faz.

23

### CONHEÇA SEUS LIMITES.

PEÇA AJUDA SE SEU TRABALHO CAUSA EFEITOS SOBRE VOCÊ.

24

### Ame o que faz.

Se você ainda não encontrou, não perca as esperanças.

25

"Se não tivesse minha família comigo, poderia ter sido uma história totalmente diferente", diz Mariglo Laririt, Diretor de Sustentabilidade da El Nido Resorts. Tenha sua família e amigos com você em sua jornada para poder compartilhar o sucesso.

Adaptado por  
tramos.